

ReAttach, kortdurende therapie voor het verbeteren van het verwerken van informatie, emoties en gebeurtenissen

ReAttach is een laagdrempelige individuele therapievorm, gericht op het verbeteren van het verwerken van informatie, emoties en gebeurtenissen. Het is een kortdurende therapie die helpt om een stap vooruit te maken, er ontstaat weer perspectief en er is ruimte voor groei. Cliënten ervaren hernieuwde energie, zitten beter in hun vel, voelen zich emotioneel meer in balans en hebben een betere 'grip' op het leven. Daarnaast ervaren cliënten door ReAttach een 'opgeruimd hoofd', minder klachten en minder stress waardoor ze weer beter kunnen functioneren. De kracht van ReAttach is dat je niet hoeft te praten over wat je hebt meegemaakt, waar je last van hebt, wat je wilt veranderen, of wat je wilt verwerken.

Tijdens een sessie worden het spanningsniveau, concentratie en de emotiebeleving gereguleerd door te tappen (ritmisch tikken) op de handen en denkopdrachten te geven. De therapie bestaat gemiddeld uit vijf sessies en is geschikt voor kinderen, jeugdigen en volwassenen. Een ReAttach traject voor kinderen bestaat tevens uit een gezinsinterventie. Ouders volgen zelf minimaal één ReAttach sessie om het positieve effect van de therapie te vergroten. Voor het kind worden de vorm en inhoud van de therapie aangepast aan de ontwikkelingsleeftijd.

ReAttach therapie is effectief voor een groot aantal milde tot ernstige klachten en wordt onder andere ingezet bij:

- Faalangst en stress;
- Concentratieproblemen;
- Blokkades in de ontwikkeling door problemen op persoonlijk of sociaal gebied (o.a. pesten, negatief zelfbeeld, rouwverwerking).

De effecten van ReAttach:

- Verbetering van reguleren van spanning;
- Verbetering van de emotieregulatie;
- Vermindering van vermoeidheidsklachten;
- Verbetering van sociale interacties;
- Vermindering van angst;
- Het nemen van eigen verantwoordelijkheid / komen tot een actieve coping.

ReAttach is ontwikkeld door Paula Bartholomeus. De interventie heeft in 2015 de Clinical Neuropsychiatry Award gewonnen. Meer informatie is te vinden op www.reattach.nl